

BERUFLICHE
REHABILITATION
IN DER PRAXIS

**ECKERT
AKTUELL**

FachForum 2023 am
Berufsförderungswerk Eckert

FACHFORUM 2023:

BERUFLICHE
REHABILITATION IN
DER PRAXIS – EIN BLICK
HINTER DIE KULISSEN

Das Berufsförderungswerk Eckert und die Dr. Eckert Akademie stehen nie still. Davon konnten sich am 22. Juni 2023 Vertreterinnen und Vertreter der Leistungsträger am FachForum am Campus in Regenstauf überzeugen.

Das FachForum des Berufsförderungswerks Eckert am 22. Juni 2023 mit Trägern der gesetzlichen Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung war ein Nachmittag voller neuer Erkenntnisse, nützlicher Einblicke und Networking. An drei verschiedenen Thementischen fand ein reger Austausch über Neuerungen am Berufsförderungswerk Eckert statt.

Mit der offiziellen Begrüßung von Friedrich Geiger – Geschäftsführer des Berufsförderungswerks Eckert – fiel der Startschuss zu einem interessanten Workshop-Nachmittag zu unterschiedlichsten thematischen Gebieten. Dabei zogen sich in den Pausen Networking und fachlicher Gedankenaustausch wie rote Fäden durch die Veranstaltung. Der lockere und informative Rahmen regte zudem einige Besucher an, die Diskussionen auch nach Veranstaltungsende fortzuführen.

Thementisch 1: Die besondere Umschulung

Am Thementisch 1 gab Hubert Döllinger (Fachbereichsleiter Elektrotechnik, Fahrzeugtechnik und Elektromobilität und Mechatroniktechnik, Dr. Eckert Akademie) einen Einblick in die Fortbildung zum „Staatlich geprüfter Techniker“ (m/w/d) als Reha-Maßnahme. Je nach Vorqualifikation können die Teilnehmer insgesamt neun verschiedenen Fachrichtungen eine zweijährige Aufstiegsfortbildung starten.

Im Vortrag wurden zunächst die schulrechtlichen Rahmenbedingungen und die Einordnung des Abschlusses in den deutschen bzw. europäischen Qualifikationsrahmen

vorgelegt. Anhand der Studententafeln erhielt man konkrete Einblicke in die Zusammensetzung des Fächerkanons. Auszüge aus den kompetenzorientierten Lehrplänen sollen deren Offenheit bzgl. der Unterrichtsinhalte verdeutlichen.

Hubert Döllinger beschrieb die weitgehend digitalisierte Unterrichtsgestaltung und wies auf besondere Förder- und Stützmaßnahmen hin, die den erfolgreichen Abschluss der Maßnahme für die Teilnehmer zusätzlich absichern sollen. Dazu gehören auch das Angebot von Vorbereitungskursen vor Beginn der Maßnahme und Förder- und Stützunterricht während der Maßnahme sowie die Betreuung durch die Fachdienste. Mögliche Zusatzqualifikationen und die Zusammenarbeit mit externen Unternehmen (Excellence-Partnership) schon während der Maßnahme erhöhen die Wahrscheinlichkeit der beruflichen Wiedereingliederung nach Abschluss der Maßnahme.

Thementisch 2: Ausstattung der Elektrolabore und Rapid Prototyping mit 3D-Drucker

Neue Produktions- und Entwicklungstechnologien finden kontinuierlich Einzug in das Tätigkeitsprofil der gewerblich-technischen Berufen. „Auch wenn diese Techniken noch nicht den Weg in die von den Industrie- und Handelskammern definierten Curricula gefunden haben, muss man wachsam die Entwicklungen neuer Technologien beobachten und zukunftssträhig in das Bildungsangebot integrieren“, so Wolfgang Lukas. Der Fachbereichsleiter für Elektro-Technik



& Reha-Vorbereitung berichtete über zwei Highlights bei der Ausbildung zum Elektroniker für Geräte und Systeme (m/w/d).

- Fräsen von Platinen nach CAD-erstellten Layouts
- Platinenbestückung mit SMD-Bauteilen

„Mit diesen beiden in die Ausbildung integrierten neuen Möglichkeiten können wir das komplette moderne Fertigungsverfahren für elektronische Platinen abbilden“, fasst Wolfgang Lukas zusammen.

Harald Gründl (Dozent Technischer Produktdesigner) berichtete über Neuerungen in der Ausbildung zum Technischen Produktdesigner (m/w/d). Dabei gab er interessante Einblicke in das 3D-Druckverfahren. Rapid Prototyping ist eine der relevantesten Innovationen der letzten Jahrzehnte in der Produktionslandschaft. Mit Hilfe von 3D-modellierungsfähigen CAD-Systemen können Bauteile mit hoher Komplexität und außergewöhnlichen geometrischen oder material-technischen Anforderungen auch in kleinen Stückzahlen hergestellt werden. Das Berufsförderungswerk Eckert hat das Potenzial der additiven Fertigung erkannt und das Themenfeld fest in die Ausbildungspläne integriert.

Thementisch 3: Neue Assessment-Maßnahme

Anja Wiegand (Dipl. Psychologin, Berufsförderungswerk Eckert) informierte über neue Assessment-Maßnahmen am Berufsförderungswerk Eckert. Die erweiterte Abklärung der beruflichen Eignung und Arbeiterprobung für Rehabilitanden mit neuropsychologischen Defiziten nach Hirnschädigung (eAP-N) ist eine spezifische berufseignungsdiagnostische Assessmentmaßnahme mit neuropsychologischem Schwerpunkt.

Das Zusatzmodul N beinhaltet eine umfassende neuropsychologische Einzeluntersuchung über zwei Tage hinweg. „Allgemeine Leistungsdiagnostik, neuropsychologische, ärztliche und nervenärztliche Untersuchung sind im Neuro-Reha-Assessment mit den praktischen Anteilen der Maßnahme wie den berufsbezogenen Aufgabenstellungen, Belastungserprobungen und Hospitationen eng verzahnt“, betont die Psychologin.

Diagnostische Befunde werden im Rahmen der jeweiligen berufsbezogenen Assessments und der Belastungserprobungen in den Ausbildungsabteilungen mit klar definierten, auf das individuelle Störungsbild des Rehabilitanden zugeschnittenen Arbeits- und Beobachtungsaufträgen unmittelbar validiert, um eine möglichst genaue und valide Prognose in Hinblick auf eine Umschulung und eine individuelle konkrete Empfehlung für die berufliche Wiedereingliederung treffen zu können.

MEIN NEUES ICH IM FRÜHJAHR 2023: EIN PROGRAMM, DAS DER SEELE GUT TUT

Wer sich vornimmt, mehr auf seine Gesundheit zu achten, erhält am Berufsförderungswerk Eckert besondere Unterstützung. Zweimal im Jahr bietet das Berufsförderungswerk den sechswöchigen Intensivkurs „Mein Neues Ich #Neustart“ an. Es geht um Fitness, Ernährung und allgemeines Wohlbefinden. Das Team hinter MNI zieht sein Fazit für den Kurs im Frühjahr 2023.



WANN STARTET
„MEIN NEUES ICH
#NEUSTART“
WIEDER?

START: 18.09.2023
ENDE: 31.10.2023

Mut zur Veränderung

Veränderungen erfordern Überwindung, Selbstdisziplin und Neugierde. Vor allem im Bereich der eigenen Komfortzone fällt es oft besonders schwer, alte Gewohnheiten zu brechen und neue Routinen zu verinnerlichen. Am Campus des Berufsförderungswerks Eckert gehört Veränderung jedoch zum Alltag. Täglich stehen individuelle Lebensgeschichten und Lebensperspektiven im Mittelpunkt des Geschehens. Viele zählen auf eine berufliche Rehabilitation, um eine nachhaltige Reintegration in den ersten Arbeitsmarkt zu schaffen und ihr Leben grundlegend zu verändern.

Ein Ziel – Viele Wege

Im Frühjahr 2023 stellten sich 17 Umschüler:innen einer zusätzlichen Herausforderung. Mit der Anmeldung am Intensivkurs „Mein Neues Ich #Neustart“ machte ein gemeinsames Ziel die bunt gemischte Gruppe stark: Veränderung. Dank regelmäßigen Check Ups (Annette Hilmer und Olga Nasseide – Ärztinnen), abwechslungsreichen Sportstunden bei Lavinia Albescu (Sportwissenschaftlerin), Markus Kerscher (Fachbereichsleitung Sport & Freizeit) und Ursula Hartl (Aqua-Traininerin), psychologischer Betreuung (Martina Röhn, Psychologin) und Ernährungsberatung (Melanie Völkel) waren alle Teilnehmer:innen in besten Händen und lernten innerhalb von sechs intensiven Wochen, dass sich harte Arbeit und Durchhaltevermögen auszahlen, wenn man Veränderungen begrüßt und stets fokussiert auf seine Ziele hinarbeitet.

„Das Training war nicht nur körperlich herausfordernd, sondern hat auch auf emotionaler und persönlicher Ebene einiges bewirkt“, erklärt Lavinia Albescu (Projektleitung Meine Neues Ich #Neustart). Die Teilnehmer:innen hätten gelernt, ihre individuellen Grenzen kennenzulernen und so ihr Potential voll zu entfalten. Jeder einzelne habe sich kontinuierlich weiterentwickelt, auch wenn es innerhalb der sechs Wochen immer wieder Rückschläge gab. Doch egal, ob bei physischen Grenzerfahrungen oder emotionalen Tiefs: das Team hinter MNI hielt immer individuelle Lösungsansätze parat. „Ich kann kaum in Worte fassen, wie stolz wir auf die Fortschritte und die Entwicklung eines jeden Einzelnen sind“, so Lavinia Albescu im Namen des gesamten Teams.

Erweitertes Kursprogramm

Dieses Jahr wurden, zusätzlich zum Pflichtprogramm, auch Workshops angeboten, die freiwillig besucht werden durften. Gerade diese Workshops entpuppten sich als besonders sinnstiftend und hatten eine sichtlich positive Auswirkung auf die psychische und physische Gesundheit der Teilnehmer:innen. So konnten sie neue Fähigkeiten erlernen, neue Interessen entdecken und sich selbst und untereinander noch besser kennenlernen.

Die Natur macht keine Hausbesuche

So hieß es an einem Wochenende „Die Natur macht keine Hausbesuche“ und gemeinsam mit Peter Roithmaier (Dozent Berufsförderungswerk Eckert) verbrachten alle Interessierten ein paar Stunden an der frischen Luft bei einer Wanderung. Ziel dieses Workshops war es, die neben Ernährung, Sport und Mindset auch die Natur als wichtiger Faktor der Gesundheit zu berücksichtigen. „In der Natur können wir uns von der Hektik des Alltags erholen und neue Energie tanken“, so Peter Roithmaier. Zudem wirkte sich die Natur positiv auf die Stimmung und das Wohlbefinden aus und soll so die Motivation im Rahmen der sportlichen Einheiten unterstützen.

Iss dich gesund

Auch der Kochkurs „Iss dich gesund“ war neu im Intensivkurs. Gemeinsam mit Ernährungsberaterin Melanie Völkel schwangen die Teilnehmer:innen den Kochlöffel in der Lehrküche der Hotelfachschule am Campus der Eckert Schulen in Regensburg. Auf der Agenda standen an diesem Abend: Wirsing-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen, Couscous-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Champignons, Kidneybohnen-Bratlinge und Erdbeertiramisu. Die ursprüngliche Skepsis der Teilnehmer:innen verflieg blitzschnell beim Probieren zwischendurch. Die gesunden Mahlzeiten boten nicht nur eine angenehme Abwechslung, sondern trugen auch dazu bei, die Gemeinschaft und deren Bewusstsein für gesunde Ernährung zu stärken. Beide Workshops sollen auch in Zukunft fester Bestandteil des Gesamtkonzepts bleiben.

Positives Feedback als wichtiger Erfolgsfaktor

„Ich hätte tanzen können vor Glück“, so beschreibt ein Teilnehmer seine Gefühlslage nach einigen der Trainingseinheiten. Eine weitere Teilnehmerin realisiert: „Aus Angst, Verletzlichkeit und Selbstzweifel wurde langsam, aber sicher, Kampfgeist, Gelassenheit und Fürsorge“. Dieses positive Feedback und die persönlichen Erkenntnisse motivieren das gesamte Team hinter „Mein Neues Ich #Neustart“ immer wieder, hundert Prozent zu geben und den Intensivkurs stetig weiterzuentwickeln. „Unsere Teilnehmer:innen stehen dabei immer im Mittelpunkt. Ihr neu gewonnenes Bewusstsein für Gesundheit, Sport und Fürsorge macht sie nicht nur zu starken Persönlichkeiten, sondern später auch zu starken Fach- und Führungskräften“, davon ist Lavinia Albescu überzeugt.



Hier geht es zur Studentstory von Kathrin N.
"Aufgeben ist keine Option"



SECHSMONATIGE REHA-
VORBEREITUNG

„NEUES UNTERRICHTS- FACH“

START: 22.8.2023

GIBT ES EIN LEBEN AUSSERHALB DER KOMFORTZONE?

Vom Pilotprojekt „Mein neues Ich“ zum regulären Unterrichtsfach
in den Reha-Vorbereitungslehrgängen

Nach einem oft anstrengenden Alltag es sich jeden Abend auf dem Sofa bequem zu machen, ist wunderbar – oder etwa nicht? Aber befriedigt uns ein konsequentes „Leben in der Komfortzone“ wirklich? Fühlen wir uns nicht manchmal in unserer Lebensqualität sogar eingeschränkt durch Ereignislosigkeit und immer gleiche, vorhersehbare Abläufe? Und sehnen wir uns nicht eigentlich danach, etwas ganz Neues in unserer Erfahrungswelt zuzulassen? Aus diesem Grund bietet das Berufsförderungswerk Eckert seinen Teilnehmern neue Möglichkeiten der äußeren Mobilisierung und des inneren Wachstums.

Gesundheitskompetenz als Erfolgsfaktor

Ziel der beruflichen Rehabilitation ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit. Dazu ist häufig zunächst eine berufliche Neuqualifizierung in einem leidensgerechten Tätigkeitsfeld erforderlich. Eine erfolgreiche Teilhabe am Arbeitsleben ist aber erst dann erreicht, wenn der Rehabilitand wieder erfolgreich in den Arbeitsmarkt integriert ist. Während einer Umschulung sollten Rehabilitanden daher auch Kenntnisse über gesundheits-erhaltendes und gesundheitsförderndes Verhalten

erwerben und einüben. Diese Forderung findet sich auch im 2018 aufgestellten Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz wieder: Dieser zielt nicht nur auf eine Verbesserung des individuellen Umgangs mit gesundheitlichen Problemen bzw. der Krankheitsbewältigung ab, sondern auch auf eine generelle Förderung der Gesundheitskompetenz im Beruf und am Arbeitsplatz. Gerade diese Aspekte führen letztlich zu einer deutlichen Erhöhung der Integrationschancen.



Intensivkurs "Mein neues Ich #Neustart"

Um Teilnehmern der beruflichen Rehabilitation am Berufsförderungswerk Eckert mehr Gesundheitskompetenz zu vermitteln, besteht seit Sommer vergangenen Jahres das Angebot „Mein neues Ich #Neustart“ als erweitertes Trainingsprogramm zur Gewichtsoptimierung, in Form eines sechswöchigen Intensivkurses. Eigentlicher Schwerpunkt des Kurses ist dabei die Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls und nicht nur die Gewichtsreduzierung. Insbesondere soll dieses Angebot einen Anreiz bieten, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und die Freude an Bewegung und gesundheitsbewusstem Verhalten wieder neu zu entdecken. Die einzelnen Inhalte des Programms decken im Wesentlichen die Themen Selbstmanagement, Sport/Bewegung, Ernährung/Kochen und Entspannung/Naturerleben ab.

Neues Unterrichtsfach

Nach einem Jahr und den Erfahrungen aus den bereits abgeschlossenen Intensivkursen wird dieses Erfolgsmodell nun ab August 2023 fester Bestandteil in den sechsmonatigen Reha-Vorbereitungslehrgängen. In Form eines im Stundenplan etablierten Unterrichtsfachs soll allen Teilnehmern durch entsprechende Hinführung und begleitetes, gemeinsames TUN die Chance gegeben werden,

wieder Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Ziel dabei ist es, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und damit das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Generell werden durch regelmäßige Trainingseinheiten Selbsthilfepotentiale aktiviert, was ein weiteres übergeordnetes Ziel der beruflichen Rehabilitation darstellt. Die einzelnen Trainingsblöcke werden in interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen dem Psychologischen Dienst, Physiofit Eckert, der Ernährungsberatung und dem Bereich Sport und Freizeit gestaltet.

Wesentlich ist dabei die Aktivität zusammen in der Gruppe. Hier motiviert man sich gegenseitig, was es erleichtert, die nötige Selbstdisziplin aufzubringen, sich für das eigene Wohlbefinden einzusetzen, also Selbstfürsorge (wieder) zu lernen. Im kontinuierlichen Prozess der Veränderung können „Rückschläge“ beispielsweise in Form von Motivationstiefs oder emotionalen Krisen hervorgerufen durch Selbstzweifel überwunden werden und sich z. B. in „Gelassenheit“ oder „Kampfgeist“ wandeln.

Weiterführende Angebote

Nach der sechsmonatigen Vorbereitungsphase hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit in der Hauptausbildung ein für ihn attraktives „Gesundheitsmodul“ weiter zu vertiefen: Sei es durch die Anmeldung im Fitnessstudio auf dem Campus oder die Teilnahme an einem der vielfältigen Angebote im Indoor-Sportpark, sei es durch die Entscheidung für einen Entspannungskurs beim Psychologischen Dienst oder auch durch die gemeinsame Verabredung zu ausgedehnten Spaziergängen im angrenzenden Waldgebiet. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit des „gemeinsamen“ Sporteln in digitalen Foren (z. B. Teamfit App), wodurch das Training im Team eigenverantwortlich dokumentiert werden kann. Unbestritten ist in jedem Fall neben der Verbesserung der körperlichen Gesundheit durch die gewählten Aktivitäten auch eine Steigerung der mentalen Fitness und des Selbstbewusstseins.

Abschließend ist zu betonen, dass jeder Rehabilitand bereits mit der Entscheidung für eine Umschulung seine Flexibilität unter Beweis gestellt hat, die auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt unerlässlich ist. Wem es aber gelingt, gesundheitsbewusstes Verhalten in Form von Routinen fest im Alltag zu verankern, der ist dem (beruflichen) Erfolg einen weiteren Schritt näher gekommen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten:
Es gibt ein buntes Leben außerhalb der Komfortzone – der Mut lohnt sich!



„HILFE, DIE WELT DREHT SICH IMMER SCHNELLER“

Unsere Welt befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel.

Der Mensch: mittendrin. Wie finden wir den richtigen Rhythmus, um dem Takt des Fortschritts zu folgen? Welche Grenzen müssen wir sprengen, um relevant und wettbewerbsfähig zu bleiben?

Wie lebt und lernt man in einer so komplexen und ungewissen Welt?

Der Druck steigt

Unsere Welt ist geprägt von beispielloser Geschwindigkeit. Eine Krise jagt die nächste. Kaum hat man sich von der Pandemie erholt, erschüttern Krieg und Naturkatastrophen die Welt. Währenddessen krempeln technologische Innovationen und Automatisierung rasant ganze Branchen um. Künstliche Intelligenzen erreichen ein neues Level, indem sie immer anspruchsvollere Aufgaben bewältigen und immer komplexere Probleme lösen. Aber Digitalisierung war gestern, denn heute macht der Fachkräftemangel der Wirtschaft zusätzlichen Druck – und da kann selbst ChatGPT nicht helfen.

In diesem tiefgreifenden Wandel, den wir alle hautnah miterleben, sind Mut und Resilienz zu unverzichtbaren Fähigkeiten auf der beruflichen Reise geworden. Die Sicherheit, die wir einst als selbstverständlich erachteten, wurde zunehmend zum Privileg und wir müssen uns wohl alle eingestehen: Unvorhersehbarkeit gehört jetzt zum Alltag.

Den Puls der Zeit spüren

Die Ausmaße all jener disruptiven Ereignisse treffen Gesellschaft und Wirtschaft stark. Die Pandemie jagte die Anzahl psychisch erkrankter Menschen schlagartig nach oben. Soziale Isolation, Ängste, Unsicherheiten und der Verlust von Routinen hinterließen ihre Spuren. Langfristige Folgen des Post-Covid-19-Syndroms sind zwar noch immer nicht überschaubar und doch spiegeln sie sich für Betroffene mit einer erdrückenden Wucht im Privat- und Berufsleben wider. Die unaufhaltsame Entwicklung von Künstlicher Intelligenz bleibt zweifellos ein ambivalentes Phänomen. Die hiermit verbundenen Unsicherheiten und Ängste, beispielsweise vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, führen dazu, dass Veränderungen häufig nicht länger als willkommener Prozess betrachtet werden, sondern immer mehr zur Bedrohung mutiert. Die Belastungen und Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert sind, wirken sich stark auf unsere Gesundheit, unsere Lebensqualität und unseren sozialen Zusammenhalt aus.

SAVE THE DATE

REHA-FACHTAGUNG 12.–13. OKT. 23

IM HIER UND MORGEN: DIE ZUKUNFT HEUTE

Die berufliche Rehabilitation im Spannungsfeld zwischen Sorge und Zuversicht: Leben, lernen, arbeiten in einer komplexen, ungewissen Welt.

Am 2. Tag (Fr.) besteht die Möglichkeit zur Campusführung und einem Besuch der Lernräume am BFW

Doch Klagen ist nutzlos. Inmitten dieses einerseits bedrohlichen, andererseits aber auch faszinierenden und herausfordernden Wandels liegt es an jedem Einzelnen, dem Krisenmodus zu entfliehen und proaktiv zu handeln. Indem wir uns mutig auf unerforschtes Terrain begeben, können wir neue Höhen des Erfolgs erklimmen. Denn dann bieten Herausforderungen Chancen, Veränderungen entfalten unser Potenzial und die Unvorhersehbarkeiten des Lebens erweisen sich als Quellen unerwarteter Überraschungen.

Im Hier und Morgen

Die Teilnehmer einer rehabilitativen beruflichen Bildungsmaßnahme befinden sich aufgrund der aktuellen Lebenssituation in besonderem Maße in einer Phase, in der Zuversicht und Sorge miteinander ringen. Die erfolgreiche berufliche Reintegration von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen soll den Rehabilitanden - in enger Zusammenarbeit mit den Leistungsträgern - ein selbstbestimmtes Leben in einem stabilen Umfeld garantieren.

Dieser gesamtgesellschaftliche Auftrag erfährt allerdings durch die zunehmende Dynamisierung der technologischen Entwicklungen und der gleichzeitig zunehmenden Verunsicherung des Individuums im Dauerkrisenmodus eine besondere Herausforderung. Die hierbei immer dringender benötigten Kompetenzen sowohl auf fachlicher als auch persönlicher Ebene verlangen ein modernes, an den Puls der Zeit angepasstes Bildungskonzept. Das Berufsförderungswerk Eckert stellt sich deshalb in seiner Reha-Fachtagung 2023 die Frage: Wie passt sich die berufliche Rehabilitation an diese zunehmende Dynamisierung an und welche besonderen Herausforderungen ergeben sich dabei für eine berufliche Umschulung an einem Berufsförderungswerk?

LONG COVID

UND DAS PROBLEM MIT DER ENERGIEVERTEILUNG

Seit zweieinhalb Jahren begleitet uns nun das Thema Corona-Pandemie. Immer wieder tauchen dabei die Begriffe Long Covid oder Post Covid auf (siehe auch Eckert aktuell 02/2021): Beides bezeichnet ein Fortbestehen der Symptomatik der Sars-CoV-2-Infektion nach der akuten Krankheitsphase über einen längeren Zeitraum (Long Covid: länger als vier Wochen, Post Covid: länger als 12 Wochen) oder auch das längerfristige Auftreten neuer Krankheitszeichen, die zeitlich im Zusammenhang mit der Ansteckung stehen und nicht anderweitig erklärt werden können. Eine einheitliche

Definition für diese charakteristischen Erscheinungen, die vor allem Müdigkeit, Schmerzzustände, neurologische Störungen und vieles mehr umfassen, existiert aktuell noch nicht. Selbst die Erarbeitung eindeutiger Diagnosekriterien ist noch längst nicht abgeschlossen.

Da das Problem so weitläufig wie neu ist und nicht zuletzt sehr viele Fragen im Zusammenhang mit den Langzeitfolgen noch ungeklärt sind, wollen wir uns an dieser Stelle auf den Aspekt der Erschöpfbarkeit nach der Ansteckung beschränken und uns mit den Grundlagen der physiologischen

Energieverteilung im Körper auseinandersetzen.

Auch in der beruflichen Reha scheint die Thematik allmählich an Fahrt aufzunehmen. Verlässliche Zahlen zur Erwerbsunfähigkeit liegen zwar noch nicht vor, immer wieder müssen sich jedoch Menschen nach eigentlich überstandener Erkrankung infolge einer Infektion mit dem Coronavirus angesichts der verbliebenen gesundheitlichen Einschränkungen fragen, ob sie die Kraft haben, wieder an ihren Arbeitsplatz zurückzukehren. Aber auch manche Teilnehmer der beruf-

lichen Reha, die sich bereits in einer Umschulungsmaßnahme befinden, fühlen sich nach Ende einer krankheitsbedingten Unterbrechung den Belastungen der Umschulung plötzlich nicht mehr gewachsen. Es stellt sich somit die Frage, welche besondere Unterstützung Rehabilitanden mit Langzeitfolgen einer Sars-CoV-2-Infektion benötigen und wie dieser Unterstützungsbedarf im Rahmen einer Umschulung umgesetzt werden kann. Betont werden muss allerdings, dass Patienten mit sehr schwerer Ausprägung der mittlerweile vielfach beschriebenen Symptomatik vorerst

keine ausreichende Belastbarkeit für eine berufliche Rehamaßnahme besitzen dürften und somit von dieser Personengruppe hier nicht die Rede ist.

Long Covid – was steckt dahinter?
Neben Virologen und Infektiologen interessieren sich auch Immunologen für dieses Thema, da das Immunsystem der Dreh- und Angelpunkt bei sehr vielen Erkrankungen ist. Die Psycho-, Neuro-, Immunologie befasst sich dabei mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems.

Wie manche wissen dürften ist der universelle Energieträger in unserem Körper das Molekül Adenosintriphosphat (ATP), eine energiereiche chemische Verbindung, die alle Arbeitsprozesse wie beispielsweise unsere Muskelaktivitäten oder Stoffwechselprozesse ermöglicht. Hergestellt wird ATP in den Mitochondrien, einigen noch aus dem Biologieunterricht bekannt als „Kraftwerke der Zellen“. Über verschiedene physiologische Prozesse wird über die Steuerung der Energieproduktion in den verschiedenen Organen und Systemen – und damit über die Verteilung des ATP – entschieden, die im Körper

LONG COVID

ihre Arbeit tun müssen, wie das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, das Verdauungssystem und viele weitere.

In Ruhe verbraucht unser Immunsystem lediglich zwischen 10 und 15 % des Grundumsatzes des Menschen (Grundumsatz = Menge der Kalorien, die zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und der lebenserhaltenden Systeme benötigt wird). Bei Aktivierung in Form einer reaktiven Immunantwort, beispielsweise infolge einer Infektion, kann es jedoch bis zu 45 % des Grundumsatzes in Anspruch nehmen. Dieser hohe Verbrauch geht zu Lasten anderer Organe, deren Stoffwechselprozesse dann vermindert ablaufen, indem sie weniger ATP produzieren. Für einen kurzen Zeitraum ist diese Energieumverteilung kein Problem, im Gegenteil gewünscht, um durch ein aktiviertes Immunsystem und den damit verbundenen Schutz des Organismus` das

Überleben des Individuums zu sichern. Bekanntes Beispiel ist eine Grippeerkrankung: Wenn der Körper zur Virusabwehr Fieber entwickelt, was ihn viel Kraft kostet, spart der Körper an anderer Stelle, beispielsweise an der Versorgung der Muskeln: Wir fühlen uns daraufhin schlapp und antriebslos und verschwenden auf diese Weise kein ATP für die Muskelaktivität. Werden allerdings Organe über einen längeren Zeitraum unterversorgt kann es anfangs zu Beschwerden und später womöglich zu ernstzunehmenden Schäden kommen.

Im Zusammenhang mit dem Auftreten einer Long Covid-Symptomatik lautet eine von mehreren Hypothesen der Wissenschaftler, dass sich das Immunsystem nach der akuten Krankheitsphase infolge der Infektion nicht planmäßig „abschaltet“, sondern unterschwellig aktiv bleibt und damit

weiterhin einen chronisch erhöhten Energieverbrauch hat. Diese Energie fehlt dann woanders im Körper, was zu den häufig im Zusammenhang mit Long Covid genannten Symptomen wie u. a. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust, aber auch kognitiven Einschränkungen wie Vergesslichkeit führen kann. Für die betroffenen Menschen ist einer der ersten Schritte zu lernen, die eigenen Energie-Ressourcen genau wahrzunehmen und damit auch die eigenen Grenzen. Erst dann kann über eine verbesserte Achtsamkeit und Selbstfürsorge ein angemessenes Energiemanagement, Pacing genannt, eingeübt werden.

Ganz unabhängig von einer Ansteckung mit dem Coronavirus leiden viele Teilnehmer einer Umschulungsmaßnahme, insbesondere Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, häufig unter

einer Vielzahl von Erkrankungen, was wie oben beschrieben ein Energieverteilungsproblem nach sich ziehen bzw. sogar dadurch (mit)bedingt sein dürfte. So begegnen uns beispielsweise Menschen mit einer Angsterkrankung, die unter einer hohen inneren Anspannung stehen und gleichzeitig durch eine chronische Schmerzstörung und/oder Verdauungsschwierigkeiten belastet sind. Somit kommt die Vermittlung eines gesunden Energie- und Selbstmanagements auch Menschen zugute, bei denen kein Verdacht auf ein Long Covid-Syndrom besteht.

Psychohygiene kann man lernen!

Eben diese Gesundheitsthemen sind u. a. bereits Gegenstand eines fest im Stundenplan verankerten Unterrichtsfachs, dem sog. Psychosozialen Coaching, das seit etlichen Jahren allen Teilnehmern des verlängerten Reha-Vorbereitungslehrgangs durch den Psychologischen Dienst angeboten

wird. Hier werden neben den Themen Lerntechniken, Prüfungstraining und Zeitmanagement, die zu „Methodenkompetenz“ zählen, auch Inhalte aus den Bereichen soziale Kompetenz, Kommunikation und Konfliktbewältigung nähergebracht. All dies hängt ebenfalls mit der Vermittlung eines angemessenen Energiemanagements zusammen: So gehört beispielsweise zur sozialen Kompetenz auch eine gute Abgrenzungsfähigkeit, die dabei hilft, die eigenen Ressourcen adäquat einzusetzen. Auch Zeitmanagement und Zielplanung ermöglichen eine sinnvolle Kräfteverteilung. Konkret werden die Teilnehmer zur gemeinsamen Reflexion und Diskussion angeregt, mit dem Ziel der Erweiterung der eigenen oder Erarbeitung neuer Strategien zu diesen Themenbereichen, die im Umschulungsalltag dann geübt werden können.

Darüber hinaus wird inzwischen verstärkt vermittelt, wie der Lebensstil, u. a. das Bewegungs- und Ernährungsverhalten betreffend, körperliche Prozesse wie beispielsweise die Funktion der Mitochondrien beeinflussen und dadurch wesentlich zu einer Erhöhung des eigenen Energielevels beitragen kann. Aber auch die Anwendung von Entspannungsmethoden, z. B. Atemübungen, kann helfen das Immunsystem zu regulieren.

Sicher werden uns die Folgen der Pandemie auch künftig beschäftigen. Gleichwohl blicken wir optimistisch in die Zukunft und sind überzeugt, weiterhin mit allen uns zur Verfügung stehenden Ressourcen flexibel auf die kommenden Herausforderungen reagieren zu können.

ÜBER 90 AUSSTELLER: JOBBOÖRSE 2023 MIT NEUEM REKORD- ERGEBNIS

Immer mehr Unternehmen aus dem Raum Regensburg und Bayern setzen bei den Fach- und Führungskräften von morgen auf eine enge Partnerschaft mit den Eckert Schulen. Mit mehr als 90 Messeständen, einem Ausstellerplus von 50 Prozent und mehr als 1.600 Besucher eröffnete die Jobbörse 2023 am Campus in Regenstauf so viele Jobperspektiven wie nie zuvor.

Zwischen Ausbildungsflaute und Fachkräftemangel
Rekordzahlen fehlender Fach- und Führungskräfte machen den Fachkräftemangel zum präsentesten Thema des deutschen Arbeitsmarktes. Während Politik und Gesellschaft darüber diskutieren, wie dem Fachkräftemangel entgegen gewirkt werden kann, bauen die Eckert Schulen eine Brücke zwischen starken Unternehmen und qualifizierten Fachkräften.

Die Jobbörse der Eckert Schulen ist mittlerweile zum jährlichen Treffpunkt lokaler Branchengrößen geworden. Ob Technik-, Logistik- oder Dienstleistungsbranche: Die Vielfalt der Aussteller in der Region ist einmalig. „Der Fachkräftemangel wird auch weiterhin eine Herausforderung für die Region bleiben. Auf der Jobbörse treffen mehr als 90 Aussteller gebündelt auf potenzielle Mitarbeiter mit fundiertem und praxisnahem Fachwissen“, so Jonathan Völkner (Projekt- und Eventmanagement, Eckert Schulen), der sich als Organisator der Veranstaltung zufrieden zeigt.

Eckert Schulen: eine starke Adresse auch für Unternehmen
Immer mehr Unternehmen setzen heute – nicht nur bei der Jobbörse – auf die Kompetenz der Eckert Schulen: In kurzen Fachvorträgen wurden den Ausstellern vor der Jobbörse neue richtungweisende Innovationen der Eckert Schulen wie beispielsweise das Eckert Jobportal sowie die Eckert Schools Digital vorgestellt.

Das Eckert Jobportal eröffnet sowohl Fach- und Führungskräften einen digitalen Weg, ihrem Traumjob einen großen Schritt näher zu kommen. Unternehmen erhalten gleichzeitig die Chance, direkt ihre Bewerber-Zielgruppe zu erreichen.

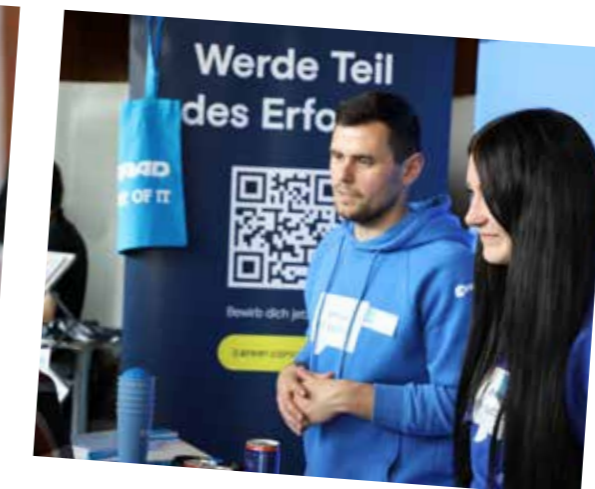
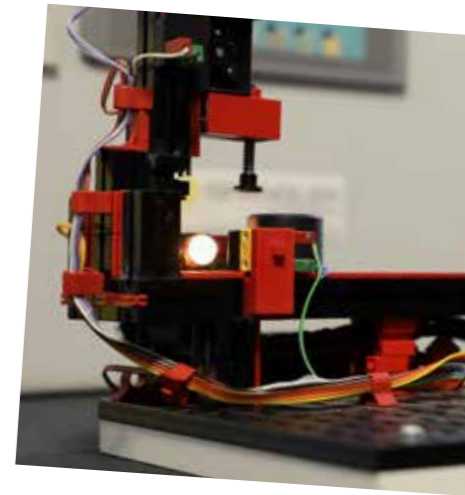
Die neu gegründeten Eckert Schools Digital schlagen die Brücke zwischen den Eckert Schulen, erfolgreichen Unter-

nehmen und ihren Mitarbeitern mit gezielten Weiterbildungsangeboten für die digitalen Kompetenzen von morgen.

Auch Thomas Skowronek (Geschäftsführung Regionales Bildungszentrum Eckert) hielt einen spannenden Vortrag zum Thema "Fachkräftesicherung – aktiv gestalten" und stellte den anwesenden Ausstellern Qualifizierungsprogramme für Beschäftigte in Zeiten des technologischen Wandels am Beispiel von Umschulungen und Vorbereitungslehrgängen mit IHK-Abschluss vor.

Durchweg positives Resümee
Insgesamt zog die Jobbörse mehr als 1.600 Besucher an, darunter ehemalige Absolventen und Studierende der Eckert Schulen, die nun als hochqualifizierte Mitarbeiter ihre Unternehmen und Arbeitgeber vertreten. Auch externe Fach- und Führungskräfte und Jobsuchende aus der Region schlenderten in lockerer Atmosphäre durch die Bibliothek und die Spiegelaula, führten ungezwungene Gespräche an den Messeständen und waren am Ende des Tages dem Traumjob oder einem zukünftigen Praktikum einen Schritt näher.

„In Zeiten des Fachkräftemangels heißt es Gesicht zeigen. Der persönliche Austausch zwischen Unternehmen und zukünftigen Fach- und Führungskräften ist wichtiger denn je“, so Andrea Radlbeck (Geschäftsbereichsleitung Marketing und Unternehmenskommunikation). Die Eckert Schulen ziehen ein durchweg positives Resümee für die Jobbörse 2023. Ein großes Dankeschön gilt allen Beteiligten und vor allem den Ausstellern, die bewiesen haben, wie ein starkes berufliches Netzwerk die Nachwuchssuche erleichtert und aktiv um die Talente von morgen werben.



#FORTBILDUNG

BIM – DIGITALE BAUWERKS-PLANUNG IM BAUGEWERBE

Ziel der Fortbildung in Dillingen war es, die Planung eines Bauvorhabens anhand eines digitalen Gebäudemodells im BIM-Verfahren zu vollziehen um den Planungsprozess zu optimieren. Unter den Teilnehmern waren auch Dozenten der Eckert Schulen: Günter Dobliger (li.), Engelbert Hierl (3. v. li.), Gerhard Modes (4. v. li.)



#EXKURSION

THEORIE TRIFFT AUF PRAXIS: BAUZEICHNER (M/W/D) ERKUNDEN DIE BAUSTELLE DER FIRMA EHRENREICH GMBH IN BURGLENGENFELD

Die Bauzeichnerklassen ZB4 und ZB2 des Berufsförderungswerks Eckert besuchten gemeinsam mit ihren Klassenleitern Herrn Hierl und Frau Wagner die Baustelle der Fa. Ehrenreich GmbH am ehemaligen „Weißgelände“, auf dem 5 Mehrfamilienhäuser und ein Senioren-Servicehaus entstehen.



#PROJEKT

ENTWICKLUNGSUMGEBUNG FÜR WEBSITES MIT WORDPRESS FÜR DIE AUSBILDUNG MEDIENGESTALTUNG

Am Mittwoch, den 28.06.2023, fand die Übergabe des Wordpress-Projektes der Fachinformatiker Systemintegration an die Teilnehmer des BFW-Kurses der Mediengestalter statt.



#EXKURSION

BESUCH DER KAUFLEUTE FÜR BÜROMANAGEMENT IM LANDRATSAMT REGENSBURG

Am Donnerstag, den 22.06.2023 machte sich die Klassen KBM-4 und KBM-1 des Berufsförderungswerk Eckert bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg zum Landratsamt Regensburg.



#GESUNDHEIT

#UMWELT

GREENFIT CHALLENGE

Ob man nun öfter das Fahrrad anstatt des Autos nutzt oder beim Waldspaziergang den Müll am Wegesrand einsammelt. Gemeinsam tun wir mit solch kleinen Dingen unserem Planeten etwas Gutes – und damit auch uns selbst!

#GESUNDHEIT

READY, STEADY, GO: SPORTFEST 2023

Ein Campus in Bewegung: Am Mittwoch, den 12. Juli 2023 tummelte sich ein Mix aus Rehabilitanden, Studierenden und Mitarbeitenden rund um den Campus herum. Grund für die motivierten und fröhlichen Gemüter: Das Sportfest der Eckert Schulen!



#NETWORKING

TRANSPARENZ STATT KONKURRENZ: HEUTZUTAGE IST MAN NUR ZUSAMMEN STARK

Für viele Unternehmen stellen Fachkräftemangel, Ausbildungsflauten und fehlende Weiterbildungskonzepte eine enorme Herausforderung dar. Im April 2023 stattete Judith Falzl (Geschäftsführerin BFW Würzburg und Landesvorsitzende beim Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.) dem Campus in Regentauf einen Besuch ab, um sich mit Friedrich Geiger (Geschäftsführer Berufsförderungswerk Eckert) und Stephan Koller (Vorstand der Eckert Schulen für die Bereiche Aus- und Weiterbildung & Berufliche Rehabilitation) zu vernetzen.



#PROJEKT

LOGOGESTALTUNG & BRAND STYLE GUIDE FÜR SYMPHONISCHES BLASORCHESTER - BLÄSERPHILHARMONIE REGENSBURG E.V.

Die Teilnehmer im Ausbildungsbereich Mediengestalter Digital & Print (m/w/d) des Berufsförderungswerks Eckert absolvieren jeweils im 2. Semester eine Projektarbeit mit dem Thema „Logogestaltung und Erstellung Brand Style Guide“.



#KARRIERENEUSTART

ABSCHLUSSFEIER AM BERUFSFÖRDERUNGSWERK ECKERT

Zurück auf Kurs: Bestens qualifiziert und mit neuem Selbstbewusstsein gestärkt freuen sich im Sommersemester 2023 insgesamt 111 Fachkräfte auf einen neuen Lebensabschnitt. 35 Umschüler:innen schlossen ihre berufliche Rehabilitation am Campus in Regentauf mit Spitzenleistungen ab.



WIR BILDEN ZUKUNFT!®

PERSÖNLICHE BERATUNG:

 **09402 502-221**

 **www.eckert-schulen.de**



Mehr wissen, mehr Spaß:

facebook.com/eckertschulen, instagram.com/eckert_schulen,
youtube.com/user/EckertSchulen, linkedin.com/school/eckert-schulen



BERUFSFÖRDERUNGSWERK ECKERT
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Dr.-Robert-Eckert-Straße 3
93128 Regensburg